

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. Бекетова

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних і самостійних занять
з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

(для студентів усіх освітніх програм Університету)

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2017

Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (Настільний теніс) для студентів усіх освітніх програм Університету / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – уклад.: Н. І. Горошко; Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 22 с.

Укладач Н. І. Горошко

Рецензент Д. О. Безкоровайний, канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц. каф. фізичного виховання і спорту ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, заслужений майстер спорту України з армспорту, зав. каф. фіз. виховання і спорту

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 5 від 24. 12. 2015р.

Зміст

Передмова.....	4
Вступ.....	4
1 Орієнтовні плани-конспекти занять з настільного тенісу.....	5
1.1 Осінній семестр.....	5
1.2 Весняний семестр.....	9
2 Правила техніки безпеки під час занять настільним тенісом.....	12
3 Правила гри в настільний теніс.....	13
3.1 Гра.....	13
3.1.1 Нові правила подачі.....	15
3.1.2 Парна гра.....	16
3.2 Система проведення змагань.....	16
4 Нормативні вимоги по спеціальній фізичній підготовці студентів 1-2 курсів з дисципліни «Фізичне виховання» спеціалізації «Настільний теніс».....	17
Додаток Імітаційні вправи для навчання технічним діям у настільному тенісі.....	21

Передмова

Настільний теніс – олімпійський вид спорту, що займає одне з перших місць у світі по масштабам розповсюдження. Це гра для будь-якого віку. Заняття настільним тенісом самі по собі різносторонньо впливають на організм у поєднанні з деякими додатковими засобами настільний теніс стає ідеальним видом спорту для всебічного фізичного розвитку.

Практика і наукові дослідження довели, що настільний теніс не тільки дає змогу розвивати й удосконалювати фізичні якості людини, але і дозволяє формувати такі психофізичні властивості і якості, як стійкість уваги, оперативність мислення, об'єм і периферію зору, м'язову пам'ять, просту і складну реакцію, реакцію на об'єкт, що рухається. Заняття настільним тенісом позитивно впливають на становлення психіки, допомагають формувати морально-вольові якості, розширюють ерудицію та інтелект.

Оскільки більшість перерахованих вище властивостей і якостей особи особливо ефективно формуються і удосконалюються не тільки в дитячому, але й у більш старшому віці, не випадково у багатьох країнах настільний теніс уводиться в навчальні програми різних навчальних закладів.

Вступ

Настільний теніс характеризується однією особливістю – у межах установлених правил тенісист може застосувати на власний розсуд різні хватки, може побудувати свою гру відповідно до технічних особливостей, індивідуального стилю та фізичного розвитку, може створювати нову техніку згідно зі своєю індивідуальною комплекцією та здібностями.

Під час навчального процесу тенісист випробує, які технічні прийоми застосувати раціональніше й ефективніше. Граючи точно, швидко, впевнено, виявляючи наполегливість, ініціативність та рішучість, використовуючи різноманітні оберти і напрямки польоту м'яча, можна поліпшити техніко-тактичну майстерність тенісиста. Ці вимоги чинні для гравців у настільний теніс будь-якого стилю гри.

Під час навчання технічних прийомів із настільного тенісу необхідно на кожному занятті використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, дотримуючись методики послідовності навчання підготовчих, захисних та атакуючих прийомів техніки гри, застосовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму під час вивчення підготовчих, захисних та атакуючих прийомів техніки гри різними способами варто звернути увагу на правильне переміщення біля тенісного столу.

1 Орієнтовні плани-конспекти занять із настільного тенісу

1.1 Осінній семестр

Урок №1-15

Основні задачі :

1. Укріплення загального фізичного розвитку студентів.
2. Відпрацювання і удосконалення техніки гри в настільний теніс.

Таблиця 1 – План-конспект занять із настільного тенісу

№	Зміст частин уроку	Дозування	Метод. вказівки
1	2	3	4
1	Підготовча частина Уроки № 1-15 Шикування, перевірка присутніх, пояснення завдань уроку, інструктаж з техніки безпеки. Загально розвивальні вправи в русі та на місці.	5 хв 10 хв	
2	Основна частина Урок № 1 Спеціальні вправи тенісиста. Вивчення основних видів: <ul style="list-style-type: none"> - ігрової стійки тенісиста; - хваток ракетки. Імітаційні вправи. Гра з елементами настільного тенісу.	20 хв 15 хв 15 хв 10 хв 10 хв 20 хв	
	Урок № 2 Спеціальні вправи тенісиста. Вивчення: <ul style="list-style-type: none"> - основних способів переміщення; - тенісиста; - техніки поштовхового удару. Імітаційні вправи. Гра з елементами настільного тенісу.	15 хв 15 хв 10 хв 10 хв 20 хв	
	Урок № 3 Спеціальні вправи тенісиста. Вивчення: <ul style="list-style-type: none"> - однокрокового переміщення; - тенісиста; - техніки поштовхового удару. Імітаційні вправи. Гра з елементами настільного тенісу.	15 хв 15 хв 10 хв 10 хв 10 хв 15 хв	

	Урок № 4 Спеціальні вправи тенісиста. Закріплення однокрокового переміщення тенісиста. Удосконалення техніки основних технічних прийомів. Імітаційні вправи. Гра з елементами настільного тенісу.	25 хв 10 хв 10 хв 15 хв 30 хв	
	Урок № 5 Спеціальні вправи тенісиста. Вивчення техніки поштовхового удару справа та зліва. Імітаційні вправи. Гра з елементами настільного тенісу.	15 хв 10 хв 10 хв 20 хв	
	Урок № 6 Спеціальні вправи тенісиста. Удосконалення техніки поштовхового удару. Вивчення техніки виконання подачі прямим ударом. Імітаційні вправи. Гра з елементами настільного тенісу.	20 хв 10 хв 10 хв 10 хв 20 хв	
	Урок № 7 Спеціальні вправи тенісиста. Вивчення двокрокового способу переміщення. Удосконалення техніки: - поштовхового удару; - подачі прямим ударом. Імітаційні вправи. Навчальна гра.	10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв	
	Урок № 8 Спеціальні вправи тенісиста. Імітаційні вправи. Закріплення двокрокового способу переміщення. Удосконалення техніки: - поштовхового удару; - подачі прямим ударом. Навчальна гра.	15 хв 10 хв 10 хв 15 хв 10 хв 10 хв	

	Урок №9 Спеціальні вправи тенісиста. Імітаційні вправи. Удосконалення техніки основних технічних прийомів (подача, поштовхові удари справа та зліва). Вивчення правильних прийомів подачі та повернення м'яча. Навчальна гра.	20 хв	
		20 хв	
		10 хв	
		10 хв	
	Урок № 10 Спеціальні вправи тенісиста. Імітаційні вправи. Виконання правильних прийомів подачі та повернення м'яча. Удосконалення техніки: - поштовхового удару; - подачі прямим ударом. Навчальна гра.	10 хв	
		20 хв	
		10 хв	
		10 хв	
		10 хв	
	Урок № 11 Спеціальні вправи тенісиста. Імітаційні вправи. Удосконалення техніки основних технічних прийомів (подача, поштовхові удари справа та зліва). Вивчення техніки подач: - «маятник»; - «віяло»; - «човник». Навчальна гра.	10 хв	
		10 хв	
		10 хв	
		10 хв	
		10 хв	
	Урок № 12 Спеціальні вправи тенісиста. Імітаційні вправи. Удосконалення техніки: - подач; - прийому подачі; - правильного повернення м'яча. Навчальна гра.	10 хв	
		10 хв	
		10 хв	
		20 хв	
		10 хв	
		10 хв	
	Урок № 13 Спеціальні вправи тенісиста. Імітаційні вправи. Удосконалення техніки: - подач; - прийому подачі; - правильного повернення м'яча. Навчальна гра.	10 хв	
		10 хв	
		10 хв	
		20 хв	
		10 хв	
		10 хв	
		10 хв	
		10 хв	

	Урок № 14 Спеціальні вправи тенісиста. Імітаційні вправи. Удосконалення техніки: <ul style="list-style-type: none"> - поштовхових ударів справа та зліва; - подач; - прийома подачі; - правильного повернення м'яча. Навчальна гра.	10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв	
	Урок № 15 Спеціальні вправи тенісиста. Імітаційні вправи. Удосконалення техніки: <ul style="list-style-type: none"> - поштовхових ударів справа та зліва; - подач; - прийому подачі; - правильного повернення м'яча. Навчальна гра.	10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв	
3	<p style="text-align: center;">Заключна частина</p> <p>Уроки № 1-15 Вправи на відновлення дихання</p> <p>Імітаційні вправи для того щоб :</p> <ul style="list-style-type: none"> - удосконалювати техніку ударів в цілому і в складових їхніх елементах; - удосконалювати швидкість і амплітуду рухів, їхній ритм; - удосконалювати техніку пересувань; - удосконалювати вміння сполучати техніку ударів з технікою пересувань. 	5 хв	

1.2 Весняний семестр

Урок № 1-17

Основні задачі:

1. Укріплення загального фізичного розвитку студентів.
2. Відпрацювання і удосконалення техніки ігри в настільний теніс.

№	Зміст частин уроку	Дозування	Метод. вказівки
1	Підготовча частина Уроки № 1-17 Шикування, присутніх. Пояснення задач уроку, інструктаж з техніки безпеки. Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці.	5 хв 10 хв	
2	Основна частина Урок № 1 Спеціальні вправи тенісиста Повторення та удосконалення техніки: <ul style="list-style-type: none"> - переміщення тенісиста; - техніки поштовхового удару. Імітаційні вправи Навчальна гра.	10 хв 20 хв 20 хв 10 хв 10 хв	
	Урок № 2 Спеціальні вправи тенісиста. Повторення та удосконалення техніки виконання подач: <ul style="list-style-type: none"> - прямим ударом; - «маятник»; - «віяло»; - «човник». Імітаційні вправи. Навчальна гра.	10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв	
	Урок № 3 Спеціальні вправи тенісиста. Вивчення захисних прийомів гри: <ul style="list-style-type: none"> - підрізання справа; - підрізання зліва. Удосконалення техніки основних технічних прийомів. Імітаційні вправи. Навчальна гра.	10 хв 10 хв 10 хв 20 хв 10 хв 10 хв	

	Урок № 4 Спеціальні вправи тенісиста. Удосконалення техніки основних технічних прийомів. Удосконалення техніки захисних прийомів гри. Імітаційні вправи. Навчальна гра.	10 хв 20 хв 20 хв 10 хв 10 хв	
	Урок № 5 Спеціальні вправи тенісиста. Вивчення захисних прийомів гри: «свічка». Удосконалення техніки основних та захисних прийомів гри. Імітаційні вправи. Навчальна гра.	. 10 хв 15 хв 25 хв 10 хв 10 хв	
	Урок № 6 Спеціальні вправи тенісиста. Удосконалення техніки основних та захисних прийомів гри. Удосконалення вміння сполучати техніку ударів з технікою пересувань. Імітаційні вправи. Навчальна гра.	10 хв 25 хв 15 хв 10 хв 10 хв	
	Урок № 7 Спеціальні вправи тенісиста. Удосконалення гри в захисті: - підрізка справа(зліва) по прямих або по діагоналі; - «свічка». Удосконалення техніки прийому подачі та правильне повернення м'яча. Імітаційні вправи. Навчальна гра.	10 хв 15 хв 10 хв 15 хв 10 хв 10 хв	
	Урок № 8 Спеціальні вправи тенісиста. Вивчення подачі із нижнім обертом м'яча. Удосконалення техніки: - гри в захисті; - прийому подачі; - правильне повернення м'яча. Імітаційні вправи. Навчальна гра.	10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв	

	Урок № 9 Спеціальні вправи тенісиста. Удосконалення техніки гри в захисті. Удосконалення техніки вивчених подач. Імітаційні вправи. Навчальна гра.	10 хв 20 хв 20 хв 10 хв 10 хв	
	Урок № 10 Спеціальні вправи тенісиста. Вивчення техніки гри в нападі: - підкручення справа; - підкручення зліва. Удосконалення техніки вивчених подач. Імітаційні вправи. Навчальна гра.	10 хв 15 хв 25 хв 10 хв 10 хв	
	Урок № 11 Спеціальні вправи тенісиста. Удосконалення техніки гри в нападі. Удосконалення техніки прийому подачі та правильне повернення м'яча. Імітаційні вправи. Навчальна гра.	10 хв 25 хв 15 хв 10 хв 10 хв	
	Урок № 12 Спеціальні вправи тенісиста. Удосконалення техніки пересувань. Удосконалення техніки вивчених подач. Імітаційні вправи. Навчальна гра.	10 хв 15 хв 25 хв 10 хв 10 хв	
	Урок № 13 Спеціальні вправи тенісиста. Удосконалення техніки і тактики гри Відпрацювання різних ударів через сітку на точність. Імітаційні вправи. Навчальна гра.	10 хв 25 хв 15 хв 10 хв 10 хв	
	Урок № 14 Спеціальні вправи. Удосконалення техніки ударів у цілому і в складових їхніх елементів. Відпрацювання різних ударів через сітку на точність. Імітаційні вправи. Навчальна гра.	10 хв 25 хв 15 хв 10 хв 10 хв	

	Урок № 15 Спеціальні вправи тенісиста. Удосконалення техніки гри в захисті і в нападі. Відпрацювання різних типів подач. Імітаційні вправи. Навчальна гра.	10 хв 25 хв 15 хв 10 хв 10 хв	
	Урок № 16 Спеціальні вправи тенісиста. Удосконалення техніки і тактики гри в захисті та нападі. Відпрацювання різних ударів через сітку на точність. Імітаційні вправи Навчальна гра.	10 хв 25 хв 15 хв 10 хв 10 хв	
	Урок № 17 Спеціальні вправи тенісиста. Удосконалення техніки і тактики гри. Удосконалення вміння сполучати техніку ударів з технікою пересувань. Імітаційні вправи. Навчальна гра.	10 хв 15 хв 25 хв 10 хв 10 хв	
3	Заклучна частина Урок № 2-17 Вправи на відновлення дихання.	 5 хв	

2 Правила техніки безпеки під час занять з настільного тенісу

1. Допускається проведення ігор з ігровим простором при висоті не менше ніж 4 м.
2. Освітлення ігрової поверхні має бути рівномірним і складати не менше 600 люкс; освітлення будь-якої іншої частини ігрового майданчика – не менше ніж 400 люкс.
3. Задній план здебільшого має бути темним і не повинен мати яскравих джерел світла, зокрема денного світла, що проходить крізь не зашторені вікна.
4. Підлога не має бути ні світлою, ні яскравою, ні блискучою; поверхня її не має бути цегляною, бетонною або кам'яною, не повинна бути слизькою.
5. Температура в ігровому залі має бути не нижчою за +16 градусів.

3 Правила гри в настільний теніс

У кожній грі є свої правила. Основні правила настільного тенісу нескладні. У спрощеному вигляді вони зводяться до вимоги потрапити в половину столу супротивника, водночас м'яч повинен перелетіти через сітку. М'яч уводиться в гру подачами. Удар у відповідь гравець виконує тільки після відскоку м'яча на своїй половині. Якщо ця умова не виконана, то очко втрачено – його виграє суперник. Такі початкові вимоги.

За правилами змагань стіл має бути прямокутним, завдовжки 274 см, шириною 152,5 см, заввишки 76 см. Ігрова поверхня столу має бути чітко горизонтальною, гладкою, рівною, темного, бажано зеленого кольору. На поверхню столу наносять лінії білого кольору по краях і середню лінію для парної гри, паралельно бічним лініям. Головний критерій якості столу – рівномірне відскокування м'яча. Над столом натягується сітка завдовжки 183 см. Висота її по всій ширині столу 15,25 см. Нижній край повинен впритул прилягати до поверхні столу. Ракетка може мати будь-якого розміру, форму, вагу, але рукоятка повинна бути плоскою і твердою.

М'яч має бути сферичної форми, діаметром 40 мм (допустима погрішність від 39,50 мм до 40,50 мм) і масою 2,7 грамів (допустима погрішність від 2,67 гр. до 2,77 гр.); зроблений з целулоїду або подібного матеріалу, бути матовим, білим або оранжевим.

До 1 жовтня 2000 року м'ячі мали діаметр 38 мм і масу 2,5 грамів.

«Революція» відбулася в Куала-Лумпур на малазійському чемпіонаті миру – 23 лютого 2000 року. Саме цього дня більшістю голосів представників країн-учасниць ІТТФ був прийнятий новий стандарт м'яча – 40 міліметрів. Це рішення набуло чинності 1 жовтня 2000 року.

3.1 Гра

Зустріч суперників починається з жеребкування. Спортсмен, якому випало право вибору, може вибрати:

- подачу, прийом подачі (у цьому випадку суперник вибирає сторону), або сторону (тоді суперник вибирає подачу);
- надати супернику право першого вибору.

Гра починається з подачі м'яча одним із гравців за жеребкуванням. М'яч уводиться в гру через задню лінію столу підкидом із відкритої долоні на висоту не нижче за сітку так, щоб під час польоту і удару його бачили судді і гравці. Забороняється подавати м'яч без підкида, під час подачі виконувати додаткові кроки або подавати м'яч над столом. При цьому бити можна тільки по м'ячу, що опускається. Якщо м'яч під час подачі зробив відскок від столу на сторону подавальника, перелетів сітку, зачепивши її або стійки сітки, і торкнувся столу на іншому боці, то проводять переподачу, а очко не зараховують. Кількість переподач не обмежена.

Подача вважається програною, якщо гравець підкинув м'яч, але по ньому не ударив, тому що промахнувся або піймав його.

Суперник відбиває на своєму боці м'яч, що відскочив, назад на бік подавальника; той, зі свого боку, відправляє його на бік суперника, і так продовжується до тих пір, поки хто-небудь із гравців не допустить помилки. Кожна помилка дає супротивнику 1 очко. Гравець виграє очко якщо супротивник: неправильно подасть м'яч; відіб'є м'яч з льоту до його дотику до столу; відіб'є м'яч за межі столу; не зможе прийняти правильно спрямований м'яч; відбиваючи м'яч, торкатися його ракеткою більше одного разу або піймає м'яч на ракетку, а потім кине його; торкнеться м'яча під час розіграшу будь-якою частиною тіла, що знаходиться над столом, або зачепить сітку, стійку столу. Після кожних 2 очок (до 1 вересня 2001р. – кожні 5 очок) подача переходить до суперника. Партія вважається виграною після того, як один із гравців набере 11 очок (до 1 вересня 2001 р. – набере 21 очко) у разі перемоги не менше ніж у 2 очки. При рахунку 10:10 (до 1 вересня 2001 р. – при рахунку 20:20) подачі чергують після кожного очка. Після кожної партії гравці міняються і черговістю подач. Гра складається з 5 або 7 партій(до 1 вересня 2001 р. – число партій було 3 або 5).

Потрібно знати :

- розіграш очка припиняється і поновлюється знову з подачі, якщо гравцю перешкоджають непередбачені обставини: дій сторонніх осіб, залетів із сусіднього столу м'яч, згасле світло і тощо ;

- падіння гравця під час розіграшу очка або зіткнення партнерів в парі не служать причиною для перегравання очка;

- ракетку можна перекладати з однієї руки в іншу або тримати двома руками, але відбивати м'яч рукою без ракетки не можна;

- ніякий характер відскоку м'яча не є приводом для перегравання;

- м'яч, що впав біля сітки і що перелетів через обертання назад через сітку на інший бік столу, вважається проганим для гравця, який не встиг відбити його ракеткою;

- поради гравцю можна давати тільки під час перерв, викликаних змінній сторін між партіями після закінчення кожної партії.

Існує також роз'яснення щодо м'ячів, що потрапляють на край столу. Суть його полягає у такому: напрям, куди м'яч був спрямований, його обертання і напрям, в якому він відскочив, можуть допомогти відрізнити правильний м'яч, що потрапив в край, від неправильного, торкнувся столу нижче за край. Якщо точка, у якій м'яч торкнувся задньої або бічної лінії столу, далеко від гравця, м'яч майже завжди правильний. Лише сильне обертання може спричинити до торкання нижче за край.

3.1.1 Нові правила подачі

Зміна параграфу 2.6; уводиться в дію з 1 вересня 2002 року.

2.6 Правильна подача

2.6.1 Подачу починають, коли м'яч вільно лежить на відкритій, плоскій долоні нерухомої руки подавальника.

2.6.2 Подавальник повинен потім підкинути м'яч майже вертикально вгору, не додаючи йому обертання, щоб, м'яч злетів як мінімум на 16 см після того, як він залишив долоню вільної руки і під час падіння не торкнувся чогось до удару по ньому.

2.6.3 Під час падіння м'яча подавальник повинен ударити по ньому так, щоб той торкнувся спочатку ігрового майданчика столу на його стороні, а потім, перелетівши «над або навкруги» комплекту сітки, торкнувся ігрового майданчика столу суперника; у парних зустрічах, м'яч повинен послідовно торкнутися відповідних правих половин ігрових майданчиків того що подає і того хто приймає.

2.6.4 Від початку подачі до удару по ньому ракеткою м'яч має бути вищим за рівень ігрової поверхні і позаду кінцевої лінії того що подає, при цьому ніяка частина тіла або одягу подавальника або його партнера по парній зустрічі не повинні закривати м'яч від того що приймає (суперника).

2.6.5 Гравець зобов'язаний подавати так, щоб суддя або суддя-асистент могли бачити, що він виконує всі вимоги, що ставляться до правильної подачі.

2.6.5.1 Якщо в зустрічі не бере участь суддя-асистент, а суддя засумнівається в тому, що гравець виконав подачу не відповідно до правил, він може на перший раз перервати гру і попередити того хто подає без присудження очка.

2.6.5.2 У будь-якому наступному випадку цієї зустрічі у разі сумніву в правильності подачі гравця або його партнера по парній зустрічі із тієї саме або іншої причини, тому хто приймає варто зараховувати очко.

2.6.5. Якщо подавальник точно порушив вимоги до виконання правильної подачі, не вимагається ніяких попереджень, а тому хто приймає зараховують очко.

2.6.6 Як виняток суддя може пом'якшити вимоги до виконання правильної подачі, якщо переконається, що виконанню повних вимог заважає фізичний недолік гравця.

3.1.2 Парна гра

Під час парної гри гравці відбивають м'яч по черзі, порушення черговості – програш очка.

Подача під час парної гри. Подача виконується з правої половини столу пари що подає у праву половину столу пари що приймає (по діагоналі). Якщо м'яч не потрапляє в зону на будь-якій із сторін, ті які подають програють очко. Центральна лінія на обох боках столу належить до ігрової зони.

Черговість зміни подачі. Випадок визначає, яка пара подаватиме першою, який гравець з пари буде подавати першим. Гравець який буде приймати м'яч, що подає, визначає безпосередньо пара яка починає гру. Гравець який буде приймати м'яч, зі свого боку визначає пара суперника. Після того, як гравець що подає серію подач, вона переходить до гравця; що приймає м'яч, парі, що подає, відбувається зміна розстановки: приймає подачу партнер подавальника. Отже, усі четверо подають і приймають по черзі.

3.2 Система проведення змагань

Для проведення змагань, здебільшого, використовують три системи: олімпійську, олімпійську з вибуванням після двох поразок і кругову.

Олімпійська система застосовується для швидкого виявлення переможців змагань. Вона зручна для масових змагань із великою кількістю учасників. Недоліком цього способу проведення змагань є те, що спортсмени не одержують достатнього досвіду змагання і навантаження і, зігравши одну-дві зустрічі, можуть вибути з боротьби. Отже, необхідно під час жеребкування розставляти гравців за рівнем гри у відповідні номери сітки.

Більш зручна олімпійська система з вибуванням після двох поразок. Проте і ця система проведення змагань не завжди дозволяє виявити об'єктивну картину сил змагається, хоча тенісист може зустрітися з найсильнішим гравцем не відразу, а програвши одну зустріч, також може боротися за 3-є місце.

Кругова система проведення змагань дозволяє найбільш достовірно визначити рівень гри учасників, оскільки кожний учасник повинен зіграти з кожним. Проте кількість зустрічей, необхідних для виявлення переможців, значно більше, ніж в інших системах.

Для організованого проведення змагань бажано створити суддівську колегію.

**4 Нормативні вимоги по спеціальній фізичній підготовці
студентів 1-2 курсів з дисципліни «Фізичне виховання»
спеціалізації «Настільний теніс»**

Види випробувань	Стать					
		5	4	3	2	1
1. Сила: разів	Ч	44	38	32	26	20
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Ж	24	19	16	11	7
2. Піднімання тулуба з положення лежачі за 1хв, разів	Ч	53	47	40	34	28
	Ж	47	42	37	33	28
	Ч	20	17	14	10	7
3. Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Ж	19	16	13	10	7
	Ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.0
	Ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
4. Спритність: човниковий біг 4 x 9 м, с	Ч	95	90			
	Ж	85	80			
5. Стрибок боком через гімнастичну лаву за 1хв, к-ть разів		25	20			
		30	25			
			2*10			
6. Піднімання прямих ніг з торканням до підлоги за голову лежачи на спині, к-ть разів	Ч	2*10	2*10			
	Ж	2*10	90			
	Ч	100	75			
	Ж	85	85			
7. Топ-спин справа після підрізки (підставки), к-ть разів		95	70			
	Ч	80				
	Ж					
8. Імітація удару «накатом» зліва за 1хв, к-ть повторень	Ч					
	Ж					
9. Імітація удару «накатом» справа за 1хв, к-ть повторень	Ч					
	Ж					

Тести загальної фізичної підготовленості (ЗФП)

Біг 100 м (хв,с). Виконується на майданчику відповідного розміру, з відповідним інвентарем. Студент стає на лінію старту і за сигналом виконує біг з вихідного положення (в.п.) : низький старт. Час фіксується за загальноприйнятою методикою. Ураховується кращий показник із двох спроб.

Човниковий біг 4 x 9 м (хв, с). Необхідно послідовно, без зупинки пробігти від однієї до протилежної бокових ліній волейбольного майданчика, намагаючись розвинути максимальну швидкість. Виконується дві спроби, фіксується кращий показник.

Крос 2000 м (хв, с). За командою «На старт» учасники тестування стають перед стартовою лінією у положенні високого старту. За сигналом починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до 1 секунди.

Стрибок у довжину з місця (см). Із в.п. стоячи, ноги на ширині плечей спортсмен стає ногами до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхнувшись ногами, і стрибає якомога далі. Результатом тестування є відстань від стартової лінії до точки дотику поверхні п'ятками. Зараховується кращий показник з двох спроб.

Піднімання тулуба з положення лежачі на спині (раз). Із в.п. лежачі на спині, руки за головою, ступні закріплені або утримуються партнером, ноги зігнуті на ширині плечей. За сигналом – торкнутися ліктями колін й повернутися у в.п. Оцінювання: за 1 хв. Необхідно виконати максимально можливу кількість рухів (дотиків ліктем коліна).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (раз). Із в.п. упору лежачі, руки випрямлені на ширині плечей, долонями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів спираються на підлогу, спортсмен за сигналом починає ритмічно, з повною амплітудою згинати та розгинати руки. Результатом тестування є максимальна кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Нахил тулуба уперед сидячі (см). Із в.п. сидячі, ноги випрямлені, на ширині плечей, руки випрямлені уперед. За сигналом торкнутися лінійки, що розташовується посередині стоп відповідно, і затримались у цьому положенні (для отримання чіткого результату). Зараховується кращий показник із двох спроб.

ДОДАТОК

ІМІТАЦІЙНІ ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ДІЯМ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Імітаційні вправи – це вправи, які виконують із ракеткою, але без м'яча. Вони дуже корисні не тільки для розминки, але й вдосконалення гри. Імітаційні вправи допомагають правильно освоїти структуру руху в цілому і окремих його фазах.

Головним під час використання вправ, що імітують техніку ударів і пересувань – це багаторазове повторення удару в умовах, близьких до змагань. Якщо щодня потроху повторювати такі вправи, це дасть змогу швидко й правильно освоїти техніку ударів, а також натренувати м'язи рук, тулуба, нижніх кінцівок, які найбільше використовують під час гри.

Для освоєння техніки ударів і пересувань за допомогою імітаційних вправ варто дотримуватися певних рекомендацій: на перших фазах імітаційних вправ відпрацьовуються окремі рухові фази удару, а потім переходять до відпрацювання всіх рухів удару як єдиного цілого, повторюючи їх серіями, для того щоб мати можливість контролювати правильність виконання рухів. Якщо імітаційні вправи використовують для розминки, то їх варто підбирати так, щоб вони допомагали вирішувати такі завдання:

- удосконалювати техніку ударів у цілому і в складових їхніх елементів;
- удосконалювати швидкість і амплітуду рухів, їхній ритм;
- удосконалювати техніку пересувань;
- удосконалювати вміння сполучати техніку ударів з технікою пересувань;
- удосконалювати вміння сполучати певні технічні прийоми у зв'язуваннях й комбінаціях.

Вправи можна виконувати за здалегідь визначеною програмою під рахунок або в певному темпі, або довільно за бажанням. Найбільший ефект для розвитку необхідних для гравця якостей дають імітаційні вправи, які виконуються за зоровим або звуковим сигналом партнера. Для удосконалення просторово-тимчасових параметрів техніки гри варто взяти імітаційні вправи, що виконують із різною швидкістю, амплітудою руху та з різним ритмом. Перед змаганнями або грою на рахунок доцільно включати в розминку імітаційні вправи тактичних комбінацій і сполучень технічних прийомів, на яких буде будуватися гра.

Під час виконання імітаційних вправ варто звернути увагу на таке:

- вправи виконувати не більше 20-30 с або 10-15 разів по 2-3 серії;
- під час виконання вправ стежити за правильністю рухів, подумки уявляти собі ігрову ситуацію й також подумки контролювати свої рухи;
- спочатку виконувати рухи повільно, обов'язково контролюючи їх, у наступних серіях можна підвищувати швидкість ударів і пересувань, а також міняти ритм вправи.

ІГРИ ТА ЗМАГАЛЬНІ ФОРМИ ВПРАВ

Для того щоб заняття проходило цікавіше, необхідно використовувати різноманітні ігри та всі можливі змагальні форми вправ. Такі вправи сприяють досягненню мети, навчають боротися за перемогу очка від початку до кінця. Це можуть бути звичайні ігри на рахунок аби виконання тренувальних завдань із рахунком.

«СОНЕЧКО»

Гравців може бути кілька, але не менше трьох. Усі, хто бере участь у грі, рухаються навколо столу, за чергою відбиваючи м'яч. Вводять м'яч у гру з того боку, де розташовано більше гравців. Відбивши м'яч, необхідно перейти на інший бік столу, дочекатися своєї черги, знову відбити м'яч і знову перейти на інший бік. Гру проводять, як правило, з вибуванням: якщо гравець помилився, то вибуває з гри. Але можна грати й до трьох, п'яти і т.д. помилок. Чим менше гравців залишається, тим швидше необхідно рухатися. Коли біля столу залишаються двоє, то вони, стоячи як завжди, розігрують очко або декілька очок і навіть партію – за домовленістю, і той, хто виграв, вважається переможцем у цій грі.

Грати можна, рухаючись за годинниковою стрілкою або проти неї, відбиваючи м'яч одним ударом у певному напрямку. Можна також домовитися про спосіб пересування: приставними кроками, стрибками на обох ногах, стрибками на одній нозі і тощо.

Гру можна ускладнити: гравці відбиватимуть м'яч лише двома ракетками, що лежать на столі – гравець повинен узяти ракетку, відбити м'яч і знову покласти на середину задньої лінії столу, щоб наступному гравцю було зручно її взяти.

ДВОЄ ПРОТИ П'ЯТИ

На одному боці двоє гравців відбивають м'яч за чергою, як у парній грі, а на іншому боці команда з п'яти гравців (можна більше або менше) також за чергою відбиває м'яч і пересувається в кінець колони, звільняючи місце наступному гравцю.

Завдання можуть бути різні – від простого (одноходового) до складного (комбінації в 2-3 ходи). Гра ведеться на рахунок до заздалегідь обумовленого часу.

Переможця визначають як у парі, так і в команді. Ними вважають тих гравців, які до закінчення гри зробили менше помилок, тобто набрали менше очок. Вони утворюють нову пару, і гру починають знову.

ОДИН ПРОТИ ЧОТИРЬОХ

Ця гра дуже корисна для закріплення техніки пересування. Один гравець відбиває м'яча по діагоналі праворуч, на іншому боці партнери відбивають м'яч, рухаючись праворуч по колу, оббігаючи м'яча або стільці. Коли м'яч відбивають по діагоналі вліво, напрямок бігу змінюється. Гру ведуть на рахунок до заздалегідь обумовленого часу. Гравець команди, який набрав менше очок, займає місце на протилежному боці столу.

ДВОЄ ПРОТИ П'ЯТИ В УСКЛАДНЕНИХ УМОВАХ АБО ЗА МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

З одного боку столу два гравці чергуються, виконуючи удари як у парній грі, а на іншому – п'ять гравців пересуваються по колу в ускладнених умовах – переступаючи через лаву.

Гру можна ще більше ускладнити: гравці під час пересування повинні пройти декілька «станцій», наприклад – віджатися від підлоги, підстрибнути кілька разів угору (можна зі скакалками), пролізти під столом і т.п. «Станції» при цьому треба розташовувати так, щоб гравці рухалися по колу, не заважали один одному під час виконання вправ і встигали підійти до столу та виконати удар.

Навчальне видання

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних і самостійних занять
з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

(для студентів усіх освітніх програм Університету)

Укладач **Горошко** Наталія Ігорівна

Відповідальний за випуск *Д. О. Безкоровайний*

Редактор *О. М. Михаленко*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарової*

План 2016, поз. 253 М

Підп. до друку 31.05.2016 р.
Друк на ризографі
Зам. №

Формат 60×84/16
Ум. друк. арк. 0,8
Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 5328 від 11.04.2017 р.